



PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING* PADA SISWA SMK SAKTI GEMOLONG SRAGEN

Aprilia Wiji Astuti¹, Eni Rindi Antika^{2*}

Universitas Negeri Semarang

Abstract: *Self-talk is a technique that can be used to influence someone's thinking patterns. This research aims to analyze whether there is an influence of self-talk on self-regulated learning in students at SMK Sakti Gemolong Sragen. This research uses a quantitative approach with an ex post facto design. The population of this research was students of SMK Sakti Gemolong Sragen, totaling 1598 students and the sample used was 286 students using proportionate stratified random sampling technique. Data collection techniques used a self-talk scale (valid=31 items; reliability=0.889) and a self-regulated learning scale (valid=39 items; reliability=0.918). The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis and simple linear regression analysis with the help of the SPSS version 25 program. The results of this study show that there is an influence of self-talk on students' self-regulated learning with a coefficient of determination (R^2) = 0.252, meaning that self-talk can affect self-regulated learning by 25.2%. If self-talk increases, self-regulated learning will also increase. The research results found that self-talk can influence the self-regulated learning of Sakti Gemolong Sragen Vocational School students so that the hypothesis is accepted. It is recommended for future researchers to carry out further research using experimental methods to obtain more in-depth results. The implication of guidance and counseling teachers is to be able to help improve students' self-talk in the field of learning so that they can improve students' self-regulated learning through providing group counseling services.*

Key Words: *Self-Talk; Self-Regulated Learning; Students.*

Abstrak: *Self-talk merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mempengaruhi pola berfikir seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adakah pengaruh self-talk terhadap self-regulated learning pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain ex post facto. Populasi penelitian ini adalah siswa SMK Sakti Gemolong Sragen yang berjumlah 1598 siswa dan sampel yang digunakan berjumlah 286 siswa dengan teknik proportionate stratified random sampling. Teknik pengambilan data menggunakan skala self-talk (valid=31 item; reliabilitas=0,889) dan skala self-regulated learning (valid=39 item; reliabilitas=0,918). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self-talk terhadap self-regulated learning siswa dengan koefisien determinasi (R^2) = 0.252 artinya self-talk dapat mempengaruhi self-*

*Corresponding author: Aprilia Wiji Astuti, Plupuh, Sragen, Indonesia, apriawiji10@students.unnes.ac.id.

regulated learning sebesar 25,2%. Apabila *self-talk* mengalami kenaikan maka *self-regulated learning* juga mengalami kenaikan. Hasil penelitian menemukan bahwa *self-talk* dapat mempengaruhi *self-regulated learning* siswa SMK Sakti Gemolong Sragen sehingga hipotesis diterima. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan metode eksperimen untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Implikasi guru bimbingan dan konseling adalah untuk dapat membantu mengembangkan *self-talk* siswa dalam bidang belajar sehingga dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa melalui pemberian layanan konseling kelompok.

Kata Kunci: *Self-Talk; Self-Regulated Learning; Siswa.*

PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi di Indonesia sangat tinggi, teknologi dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu penggunaan teknologi yang sering kali dijumpai adalah penggunaan *smartphone*. Hampir semua orang di seluruh rentan usia memiliki *smartphone*. *Smartphone* dapat digunakan untuk mengakses segala informasi, membaca berita, *chatting* atau telekomunikasi (Marpaung dalam Kendri & Deli, 2020). Hasil survei Kominfo pada tahun 2017 sebanyak 66,3% penduduk Indonesia memiliki *smartphone* dan sebanyak 45% penduduk Indonesia menggunakan internet (Kominfo, 2017). Dilansir dalam bps.go.id Badan Pusat Statistika (BPS) mengatakan bahwa proporsi individu penggunaan internet pada tahun 2019 rentan usia 15-24 tahun mencapai 83,58% jauh lebih tinggi dari pada usia di bawahnya maupun di atasnya.

Penggunaan *smartphone* di kalangan pelajar dapat berpengaruh terhadap performa akademiknya, baik berdampak positif maupun berdampak negatif (Kendri & Deli, 2020). Penelitian Nurhasanah & Sobandi (2016) yang mengungkapkan bahwa minat belajar sangat diperlukan oleh siswa, dengan adanya minat belajar dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Musariffah (2018) yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap minat belajar siswa namun termasuk dalam katagori rendah, hal ini disebabkan karena siswa lebih sering menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* dari pada mendukung kegiatan pembelajaran. Menumbuhkan *self-regulated learning* pada siswa dapat digunakan sebagai kontrol siswa dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian Yulanda (2017) yang mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* akan lebih bermanfaat apabila siswa memiliki *self-regulated learning* yang kokoh agar terhindar dari pengaruh negatif *smartphone*. Penelitian Azizah & Muslikah (2021) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri dan manajemen waktu siswa maka akan semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone* siswa.

Self-Regulated Learning (SRL) atau kemandirian belajar merupakan faktor dari dalam diri individu untuk meningkatkan hasil belajar. SRL harus dimiliki oleh setiap siswa agar siswa mampu mengembangkan strategi belajar terbaik bagi dirinya. SRL merupakan kemampuan siswa dalam menunjukkan partisipasi aktif secara matakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajar mereka sendiri (Zimmerman, 1990). *Self-regulation* dari kognisi dan perilaku merupakan aspek penting dari belajar siswa dan kinerja akademik siswa di kelas (Pintrich & De Groot, 1990). Pintrich dalam Lavasani et al., (2011) mengungkapkan bahwa SRL sebagai proses aktif dan sistematis di mana peserta didik menentukan tujuan pembelajaran sendiri, dan mencoba untuk mengatur, mengontrol, dan mengawasi kognisi, motivasi dan perilaku mereka. Santrock dalam Savira & Suharsono (2013) mengungkapkan siswa yang memiliki SRL menunjukan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, mampu mengendalikan emosi, memantau secara periodik kemajuan target belajar, mengevaluasi dan membuat adaptasi yang dapat menunjang dalam berprestasi. Aspek metakognisi merupakan kemampuan pengetahuan berfikir yang mengacu pada kesadaran siswa tentang apa yang diketahui dan bagaimana untuk mencapai tujuan individu. Aspek motivasi mengacu pada motivasi yang berasal dari dalam diri siswa terhadap kapasitasnya untuk belajar. Aspek perilaku mengacu pada upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, memanfaatkan dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar (Savira & Suharsono, 2013) Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat dilihat bahwa SRL merupakan kemampuan yang berasal dari dalam diri siswa sehingga siswa mampu mengelola cara berfikir, mampu memotivasi diri dalam kegiatan belajarnya serta mampu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mendukung aktivitas belajar.

Siswa yang memiliki SRL rendah akan menimbulkan permasalahan dalam diri siswa, salah satu permasalahan yang timbul dari adalah prokrastinasi akademik dalam diri siswa. Penelitian Santika & Sawitri (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi SRL yang dimiliki siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, SRL menyumbang efektif 67% terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu dalam penelitian Yulianti et al., (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan SRL siswa yang memiliki hasil belajar tinggi dan siswa yang memiliki hasil belajar rendah, dengan presentase SRL masing-masing 75,4% dan 71,9%. Penelitian Saraswati (2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik, strategi SRL tidak memiliki hubungan dan pengaruh terhadap prestasi akademik namun berhubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian Pratama (2017) menunjukkan bahwa SRL dapat memberikan pengaruh positif dalam pembelajaran dengan pendekatan saintifik terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Sawit, SRL menyumbang 21.4% dalam peningkatan hasil belajar. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Sukmawansyah et al., (2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara SRL dan prestasi akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. Penelitian Priantini & Suardipa (2020) mengungkapkan bahwa dengan SRL para siswa menjadi lebih mandiri, menjadi mahir meregulasi belajarnya sendiri dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Seseorang melakukan SRL dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu pribadi, perilaku dan lingkungan (Zimmerman dalam Zimmerman & Schunk, 1989). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi SRL adalah efikasi diri (Stone et al dalam Fasikhah & Fatimah, 2013), di mana efikasi diri ini diperlukan oleh individu untuk mencapai tingkat kinerja tertentu. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah *self-talk*. Hatzigeorgiadis dalam Aldina (2019) mengemukakan bahwa penggunaan *self-talk* pada individu dapat berpengaruh terhadap perhatian, kepercayaan diri dan kecemasan siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Tasdih et al., (2020) bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa. *Self-talk* merupakan salah satu strategi regulasi motivasional yang dapat digunakan dalam SRL (Pintrich dalam Wolters et al., 2003). *Self-talk* merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi individu dalam berperilaku sehingga akan meningkatkan kemampuannya. Jannah dalam Putra & Jannah (2017) mengemukakan bahwa *self-talk* positif dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. Tambunan (2019) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar akan bertindak semaksimal mungkin untuk mencapai keberhasilan belajar disertai dengan perasaan yang positif.

Self-talk merupakan suatu bentuk percakapan dengan diri sendiri, baik dilakukan dengan diam maupun bersuara langsung yang dapat membentuk berbagai pengaturan diri maupun fungsi perilaku lainnya (Brinthaup, 2019). Jones (2005) *self-talk* merupakan instruksi terhadap diri sendiri secara teratur untuk mengatasi situasi tertentu dengan lebih baik. *Self-talk* merupakan sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari (Seligman & Reichenberg dalam Aldina, 2019). *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang positif (Erford dalam Fadilati, 2019). Corey dalam Zaini (2019) mengungkapkan bahwa teknik *self-talk* merupakan teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionis, kekhawatiran, *self-esteem* dan pengelolaan amarah. Cutten et al., dalam Simon et al., (2020) mengungkapkan bahwa *self-talk* merupakan sebuah strategi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku dengan mengurangi gangguan untuk menghadapi masa depan dengan lebih baik. *Self-talk* terdiri dari dua macam yaitu *self-talk* negatif dan *self-talk* positif (Davis

dalam Tambunan, 2019). *Self-talk* negatif adalah *self-talk* yang dapat membuat hilangnya kepercayaan diri dan menimbulkan kecemasan (Weinberg dalam Putra & Jannah, 2017). *Self-talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk menghentikan *self-talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan pesimis, dan yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja (Hamilton et al., dalam Putra & Jannah, 2017). Merujuk dari beberapa pengertian di atas dapat dilihat bahwa *self-talk* merupakan suatu teknik yang digunakan untuk berbicara dengan diri sendiri untuk menyangkal pikiran-pikiran negatif dan menumbuhkan pikiran yang lebih sehat sehingga akan mendorong pandangan hidup yang lebih positif.

Siswa yang memiliki *self-talk* positif yang baik akan berpengaruh pada kemampuan akademik yang dimiliki. Penelitian Syifa (2018) menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self-talk* pada konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas VII G SMP Negeri 5 Banjarmasin mengalami peningkatan. Pada penelitian Tambunan (2019) mengemukakan bahwa penggunaan *self-talk* pada layanan konseling untuk memotivasi siswa, maka minat dan bakatnya akan terasah dan tersalurkan dengan baik dalam bidang karier yang diminati. Penelitian Yusuf & Haslinda (2019) menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. Penelitian Ari et al., (2019) menunjukan bahwa konseling kelompok dengan *self-talk* efektif untuk meningkatkan aspirasi karier dan kepercayaan diri pada SMK Al Falah Winong Pati. Penelitian Mingtio & Muhid (2022) juga menunjukkan bahwa efektivitas *positive self-talk* dapat meningkatkan efikasi diri siswa, sehingga siswa mampu melakukan semua tugas, kewajiban dan permasalahan yang dihadapinya di dalam lingkungan sekolah.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan lembaga pendidikan yang bertujuan menyiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional, mampu memilih karier, mampu berkompetisi, mengembangkan diri, dan menyiapkan tenaga kerja tingkat menengah untuk memenuhi kebutuhan dunia usaha dan industri di masa yang akan datang (Kuswantoro dalam Etiafani & Listiara, 2015). Pendidikan di SMK tidak hanya mempelajari teori namun siswa SMK juga diajarkan praktik langsung di lapangan sesuai dengan kejuruannya, sehingga siswa memiliki kemampuan yang dibutuhkan agar siap memasuki dunia kerja. Namun pada kenyataannya banyak siswa SMK yang kurang mahir dalam menguasai bidang kejuruannya, sehingga akan menimbulkan kebingungan dalam menentukan pilihan karier di masa depan (Fadli et al., 2017). Oleh karena itu, siswa SMK harus memiliki kemandirian dalam belajar sehingga dapat mendukung peningkatan kemampuan dalam menguasai bidang kejuruannya (Palerangi et al., 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Hartiningtyas et al., (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara SRL dan *locus of control internal* secara simultan terhadap kematangan vokasional siswa SMK se-Kabupaten Tulungagung yang memiliki paket keahlian TKJ. Hal tersebut yang mendasari peneliti memilih siswa SMK sebagai subjek penelitian.

Pada tanggal 22 Maret s.d 25 Maret, peneliti telah melakukan studi pendahuluan di SMK Sakti Gemolong Sragen. Penggunaan *smartphone* di kalangan siswa SMK Sakti Gemolong Sragen relatif tinggi. Berdasarkan wawancara dilakukan, hampir setiap siswa memiliki *smartphone*, apalagi untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh selama pandemi *covid-19*. Namun masih banyak siswa yang belum dapat mengontrol penggunaan *smartphon*enya sehingga mengganggu kegiatan belajar siswa. Hal ini diperkuat dengan wawancara dengan guru BK SMK Sakti Gemolong Sragen bahwasanya penggunaan *smartphone* oleh siswa sangat berdampak terhadap kegiatan belajarnya, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif bagi siswa seperti adanya ketergantungan siswa dengan *smartphone*, siswa jadi lebih mudah terdistraksi dan mengurangi minat membaca siswa.

Studi pendahuluan ini dilakukan untuk mengetahui SRL pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara secara langsung kepada 16 siswa dari

program keahlian yang berbeda dan guru BK di SMK Sakti Gemolong Sragen. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa siswa SMK Sakti Gemolong Sragen menunjukkan SRL yang kurang baik, hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK yang juga menyatakan bahwa SRL siswa SMK Sakti Gemolong masih tergolong rendah apalagi pada pembelajaran jarak jauh akibat pandemi *covid-19*. Pada wawancara dengan guru BK diketahui pula bahwa lingkungan belajar dan motivasi belajar dalam diri siswa sangat dibutuhkan dalam mempengaruhi SRL pada siswa. Pada aspek metakognisi siswa belum menunjukkan dengan baik, hal ini ditandai dengan masih banyaknya siswa yang belum merencanakan, menetapkan tujuan, memonitoring, mengatur dan melakukan evaluasi terhadap kegiatan belajarnya. Pada aspek motivasi diketahui bahwa siswa belum mengetahui secara pasti akan kemampuan akademiknya dan siswa masih abai terhadap tugas yang diberikan, namun ada upaya siswa dalam mencari bantuan ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Pada aspek perilaku diketahui bahwa siswa menyadari lingkungan yang baik untuk belajar dan mampu menciptakan suasana belajar yang baik untuk dirinya. Namun siswa tidak konsisten dalam melakukannya.

Keberadaan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dalam upaya meningkatkan SRL siswa sangat dibutuhkan. BK memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa. Hal ini sesuai dengan fungsi dari BK yaitu fungsi pemahaman, fasilitasi, penyesuaian, penyaluran, adaptasi, pencegahan, perbaikan, advokasi, pengembangan dan pemeliharaan. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK) yang menjelaskan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) bahwa siswa SMK memiliki beberapa tugas perkembangan. Kematangan intelektual merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi siswa SMK (Kemendikbud, 2016). Untuk mengembangkan kematangan intelektual siswa, menumbuhkan SRL sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan prestasi akademik. Selain itu, pengembangan penggunaan *self-talk* dan SRL termasuk dalam layanan dasar BK di mana dapat membantu siswa dalam memenuhi tugas perkembangan siswa. Penggunaan variabel *self-talk* dan SRL juga termasuk aspek bidang pribadi dan bidang belajar dalam Bimbingan dan Konseling.

Penggunaan *self-talk* dan peningkatan SRL pada siswa sangat diperlukan, sebab dengan menggunakan *self-talk* dan meningkatkan SRL siswa dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa sehingga akan berpengaruh terhadap hasil belajar dan prestasi akademik siswa. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adakah pengaruh *self-talk* terhadap *self-regulated learning* pada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex post facto*. Penelitian dilaksanakan di SMK Sakti Gemolong Sragen. Variabel pada penelitian ini adalah *self-talk* (independen) dan *self-regulated learning* (dependen). Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMK Sakti Gemolong Sragen kelas X-XII yang berjumlah 1598 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel 286 responden yang terdiri dari kelas X-XII semua program keahlian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala *self-talk* (valid=31 item; reliabilitas=0,889) dan skala *self-regulated learning* (valid=39 item; reliabilitas=0,918). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat *self-talk* dan tingkat *self-regulated learning* siswa. Sedangkan untuk mengetahui adanya pengaruh *self-talk* terhadap *self-regulated learning* digunakan analisis regresi linier sederhana.

HASIL

Merujuk pada tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, maka hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai tiga hal, yaitu: (1) Tingkat *self-talk* pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen; (2) Tingkat *self-regulated learning* pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen; dan (3) Pengaruh *self-talk* terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen.

Tingkat *Self-Talk* Siswa SMK Sakti Gemolong Sragen

Hasil analisis deskriptif ini digunakan menganalisis seberapa tinggi tingkat *self-talk* siswa SMK Sakti Gemolong Sragen. Sebelum menjelaskan lebih mendalam hasil temuan di atas, maka akan ditunjukkan mengenai hasil analisis deskriptif variabel *self-talk* pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif *Self-Talk*

Variabel	N	M	SD	Kategori
<i>Self-Talk</i>	286	94.25	13.273	Tinggi

Pada analisis deskriptif diperoleh gambaran mengenai tingkat *self-talk* pada siswa SMK Sakti Gemolong. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 maka diketahui rata-rata, standar deviasi dan kategori *self-talk* siswa yang diambil dari 286 responden yang terdiri dari 31 item pernyataan. Hasil deskripsi per indikator pada variabel *self-talk* antara lain *social assesment*, *self-reinforcement*, *self-criticism* dan *self-management* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis per Indikator *Self-Talk*.

Indikator	N	M	SD	Kategori
<i>Self-Reinforcement</i>	286	30.92	5.015	Tinggi
<i>Self-Criticism</i>	286	25.21	4.624	Tinggi
<i>Self-Management</i>	286	23.24	4.049	Sedang
<i>Social Assesment</i>	286	14.88	2.258	Sedang

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat hasil analisis deskriptif per indikator yaitu *self-reinforcement* (M=30.92; SD=5.015) dan *self-criticism* (M=25.21; SD=4.624) termasuk kategori tinggi. Sedangkan pada indikator *self-management* (M=23.24; SD=4.049) dan *social assesment* (M=14.88; SD=2.258) termasuk kategori sedang. Data tersebut menunjukkan bahwa indikator tertinggi adalah *self-reinforcement*. Apabila diurutkan berdasarkan nilai mean secara berurutan yang memperoleh nilai tertinggi dimulai dari indikator *self-reinforcement*, *self-criticism*, *self-management* serta *social assesment*. Berdasarkan uraian tersebut secara keseluruhan menunjukkan bahwa *self-talk* pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen berada dalam kategori tinggi. Hasil analisis per indikator menunjukkan bahwa *self-reinforcement* dan *self-criticism* termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan indikator *self-management* dan *social assesment* termasuk dalam kategori sedang.

Tingkat *Self-Regulated Learning* Siswa SMK Sakti Gemolong Sragen.

Hasil analisis deskriptif ini digunakan menganalisis seberapa tinggi tingkat *self-regulated learning* siswa SMK Sakti Gemolong Sragen. Sebelum menjelaskan lebih mendalam hasil temuan di atas, maka akan ditunjukkan mengenai hasil analisis deskriptif dari masing-masing variabel pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif SRL

Variabel	N	M	SD	Kategori
<i>Self-Regulated Learning</i>	286	107.25	15.357	Sedang

Pada analisis deskriptif diperoleh gambaran mengenai tingkat *self-regulated learning* pada siswa SMK Sakti Gemolong. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 maka diketahui rata-rata, standar deviasi dan katagori *self-regulated learning* siswa yang diambil dari 286 responden yang terdiri 39 item pernyataan. Hasil deskripsi per indikator pada variabel *self-regulated learning* antara lain *metacognitively*, *motivationally*, dan *behaviorally active partisipants* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis per Indikator SRL

Indikator	N	M	SD	Katagori
<i>Metacognitively</i>	286	48.23	8.121	Sedang
<i>Motivationally</i>	286	31.07	4.625	Sedang
<i>Behaviorally Active Partisipants</i>	286	27.95	4.440	Sedang

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat hasil analisis deskriptif per indikator yaitu *metacognitively* (M=48.23; SD=8.121), *motivationally* (M=31.07; SD=4.625), dan *behaviorally active partisipants* (M=27.95; SD=4.440) termasuk katagori sedang. Data tersebut menunjukkan indikator tertinggi adalah *metacognitively*. Apabila diurutkan berdasarkan nilai mean secara berurutan yang memperoleh nilai tertinggi dimulai dari indikator *metacognitively*, *motivationally* dan terakhir *behaviorally active partisipants*. Uraian tersebut menjelaskan analisis deskriptif keseluruhan maupun indikator bahwa SRL siswa SMK Sakti Gemolong Sragen berada dalam katagori sedang.

Pengaruh *self-talk* terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen.

Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian. Pengujian ini digunakan untuk melihat adanya pengaruh variabel X (independen) terhadap variabel Y (dependen). Adapun persamaan regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Persamaan Regresi Linier Sederhana.

Variabel	B	Std. Error	t hitung	Sig.
(Constant)	52.468	5.650	9.286	0.000
<i>Self-Talk</i>	0.581	0.059	9.791	0.000

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui persamaan linier sederhana yaitu $Y = 52.468 \beta + 0.581 X$. Hal ini menunjukkan bahwa; (1) Konstanta (a) = 52.468, artinya apabila variabel *self-talk* dianggap sama dengan nol, maka variabel *self-regulated learning* 52.468; (2) Koefisien x = 0.581, artinya apabila *self-talk* mengalami kenaikan satu persen maka akan menyebabkan kenaikan variabel *self-regulated learning* sebesar 0.581.

Langkah selanjutnya, untuk mengetahui besaran pengaruh *self-talk* terhadap *self-regulated learning* siswa dapat dilihat pada hasil uji regresi linier sederhana. Adapun hasil uji regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

R	R Square	Adjusted R Square
0.502	0.252	0.250

Pada tabel di atas diperoleh nilai $R^2 = 0,252 = 25,2\%$. Artinya variabel *self-talk* memberikan kontribusi terhadap variabel *self-regulated learning* sebesar 25,2% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

A. Tingkat *Self-Talk* pada Siswa SMK Sakti Gemolong Sragen.

Self-talk penting untuk ditumbuhkan dalam diri siswa. Adanya *self-talk*, seseorang dapat membentuk pengaturan dalam dirinya (Brinthaupt, 2019). *Self-talk* dapat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang, dengan menumbuhkan *self-talk* seseorang dapat mengatasi situasi tertentu dengan lebih baik (Jones, 2005). Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa *self-talk* siswa SMK Sakti Gemolong Sragen berada dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan berbicara dengan diri sendiri yang baik. Siswa yang memiliki *self-talk* yang baik akan dapat memahami diri sendiri dalam melakukan evaluasi, kebiasaan, berfikir positif, bertindak positif dan pengambilan keputusan. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-talk* negatif akan menimbulkan berbagai permasalahan dalam dirinya seperti kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah dan merasa tidak berharga (Tambunan, 2019). Lebih lanjut, hasil analisis setiap indikator menunjukkan bahwa indikator *self-reinforcement* dan *self-criticism* berada dalam kategori tinggi. Sedangkan pada indikator *social assessment* dan *self-management* berada dalam kategori sedang.

Indikator pertama adalah *self-reinforcement* (penguatan diri) digunakan ketika seseorang merasa bangga atas sebuah pencapaian dan sesuatu hal baik telah terjadi (Brinthaupt, 2019). Hasil analisis mengatakan bahwa siswa SMK Sakti Gemolong Sragen memperoleh nilai rata-rata tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa merasa bangga atas apa yang telah dirinya lakukan atau capai serta siswa memiliki kemampuan untuk memberikan penguatan terhadap apa yang telah dirinya lakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hatzigeorgiadis et al., (2004) yang mengungkapkan bahwa *self-talk* digunakan individu dalam menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi, memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri. Adanya hal tersebut siswa akan lebih menghargai apa yang telah dirinya lakukan dan lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu utamanya di bidang akademik. Adanya *self-talk* positif dalam diri siswa efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa sehingga siswa dapat melaksanakan semua tugas, kewajiban dan permasalahan di lingkungan sekolah (Mingtio & Muhid, 2022).

Indikator kedua yaitu *self-criticism* (kritik diri) berupa kritik kepada diri sendiri terhadap apa yang telah dikatakan dan lakukan yang biasanya ditunjukkan pada situasi-situasi negatif (Brinthaupt, 2019). Berdasarkan hasil analisis pada indikator ini siswa SMK Sakti Gemolong Sragen memperoleh nilai rata-rata tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa dapat melakukan kritik terhadap dirinya sendiri serta mampu menganalisis dampak yang terjadi terhadap apa yang dikatakan dan dilakukan. Siswa memiliki kemampuan dalam memahami keadaan dirinya, sehingga dapat melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan. Ungkapan tersebut sejalan dengan apa yang disampaikan Tambunan (2019) bahwa dengan adanya *self-talk* seseorang akan mampu memahami diri sendiri dalam mengevaluasi, paham akan kebiasaannya, berfikir positif serta mampu mengambil keputusan terbaik bagi diri sendiri. Penelitian Syifa (2018) juga mengungkapkan bahwa penggunaan *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa.

Indikator selanjutnya pada *self-talk* yaitu *self-management* (manajemen diri) berupa pengelolaan diri untuk mengukur regulasi diri secara umum termasuk pemberian intruksi atau arahan terhadap diri sendiri (Brinthaupt, 2019). Berdasarkan hasil analisis pada indikator *self-management* siswa SMK Sakti Gemolong Sragen memperoleh nilai rata-rata sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa kurang menunjukkan pengelolaan diri

yang baik. Artinya, siswa kurang menonjolkan pengelolaan kemungkinan tindakan yang akan dirinya lakukan kedepannya serta pemberian instruksi tentang apa yang harus dilakukan atau katakan. Mulawarman & Antika (2020) mengemukakan bahwa dengan *self-talk* seseorang dapat membuat keputusan terbaik bagi dirinya yang nantinya dapat diaktualisasikan dalam perilakunya.

Indikator terakhir yaitu *social assessment* (penilaian sosial) siswa SMK Sakti Gemolong Sragen memperoleh nilai rata-rata sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa cukup memiliki kemampuan dalam memeriksa respon orang lain terhadap apa yang dikatakan namun kurang mampu menganalisis apa yang diungkapkan orang lain terhadap dirinya pada saat berinteraksi. Hal ini sesuai dengan teori *self-talk* Brinthaupt (2019) bahwa *social assessment* digunakan untuk memeriksa respon orang lain terhadap apa yang dikatakan pada saat berinteraksi dengan orang lain. Artinya siswa mampu menganalisis tanggapan orang lain terhadap apa yang telah dirinya katakan dan lakukan pada saat berinteraksi, sehingga siswa mampu mengatasi suatu keadaan tertentu tanpa menimbulkan kecemasan baik saat di lingkungan pendidikan maupun masyarakat umum. Hal ini sejalan dengan Jones (2005) yang mengungkapkan bahwa *self-talk* merupakan intruksi terhadap diri sendiri secara teratur untuk mengatasi situasi tertentu dengan lebih baik.

B. Tingkat *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMK Sakti Gemolong Sragen.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini diketahui bahwa SRL siswa SMK Sakti Gemolong Sragen berada dalam katagori sedang. Hasil analisis tersebut berbeda dengan hasil studi pendahuluan yang menyatakan bahwa SRL siswa SMK Sakti Gemolong Sragen dalam katagori rendah. Hal ini dapat terjadi akibat adanya perbedaan sumber data, teknik pengambilan data dan waktu pengambilan data (Alfansyur & Mariyani, 2020). Pengambilan data pada studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara kepada beberapa siswa SMK Sakti Gemolong Sragen dan guru BK serta dilakukan di awal semester. Sedangkan pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan skala psikologi kepada 286 siswa yang menjadi sampel penelitian dan dilakukan pada pertengahan semester genap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki cukup kemampuan dalam mengatur cara berfikir, memotivasi diri dalam proses belajar, dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan Zimmerman (1990) bahwa siswa yang memiliki SRL harus mampu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan dalam proses pembelajaran. Adanya kemampuan tersebut siswa akan lebih mandiri, lebih mahir dalam meregulasi belajar sendiri dan dapat meningkatkan hasil belajar (Priantini & Suardipa, 2020). Lebih lanjut, hasil analisis setiap indikator SRL juga menunjukkan berada dalam katagori sedang artinya siswa belum menunjukkan secara keseluruhan aspek SRL baik metakognitif, motivasi maupun perilaku.

Pada indikator *metacognitively* (metakognitif) siswa SMK Sakti Gemolong Sragen memperoleh nilai rata-rata sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki cukup kemampuan dalam melakukan perencanaan, menetapkan tujuan, mengatur, memantau dan mengevaluasi diri sendiri dalam proses belajar namun siswa kurang tegas dalam kegiatan belajarnya hal ini dibuktikan dengan kurang konsistennya siswa dalam melakukan kegiatan belajar. Hal tersebut sesuai dengan teori Zimmerman (1990) bahwa siswa yang memiliki SRL harus mampu melakukan perencanaan, mampu menetapkan tujuan, mengatur, memantau dan mengevaluasi diri diberbagai titik selama proses belajar. Corno dalam Sukmawansyah et al., (2019) mengemukakan bahwa kemampuan kognitif yang dimiliki siswa akan membantu siswa dalam menyelesaikan, mengubah, mengarahkan,

memperluas dan mendapatkan informasi, merencanakan serta memonitor proses terhadap tujuan yang akan dicapai.

Indikator kedua yaitu *motivationally* (motivasi), motivasi berkaitan dengan efikasi diri siswa, atribusi dalam diri siswa dan minat siswa dalam tugas (Zimmerman, 1990). Adanya proses ini siswa harus menunjukkan upaya dan ketekunan yang luar biasa dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil analisis siswa SMK Sakti Gemolong Sragen memperoleh nilai rata-rata sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa cukup memiliki efikasi diri, memiliki cukup atribusi dalam dirinya serta cukup memiliki minat dalam tugas namun siswa kurang menunjukkan upaya dan ketekunan dalam proses belajar. Indikator ini penting dimiliki siswa sebagai strategi untuk mengatur kognisi dan usaha siswa, agar mampu bertahan pada tugas yang sulit serta mampu mempertahankan keterlibatan kognitif dalam tugas sehingga memungkinkan untuk lebih baik lagi (Pintrich & De Groot, 1990).

Indikator terakhir yaitu *behaviorally active participants* (perilaku), dalam proses ini siswa yang memiliki SRL harus mampu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan proses belajar (Zimmerman, 1990). Semakin banyak upaya seseorang melakukan pengorganisasian kegiatannya maka secara tidak langsung seseorang tersebut telah melakukan regulasi diri. Berdasarkan hasil analisis siswa SMK Sakti Gemolong Sragen memperoleh nilai rata-rata sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki cukup kemampuan dalam memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar, siswa mampu mencari nasihat dan tempat yang mendukung proses belajar, namun siswa kurang dalam menginstruksi diri dan memperkuat diri dalam proses belajar. Indikator ini penting dimiliki siswa, sehingga siswa mampu membentuk lingkungan belajar yang sesuai dirinya, mengusahakan dalam mencari bantuan kepada guru, orang dewasa atau teman sebaya ketika mengalami kesulitan dalam belajar serta mengupayakan dalam memonitor dan mengontrol proses belajarnya (Corno dalam Sukmawansyah et al., 2019).

C. Pengaruh *Self-Talk* terhadap *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMK Sakti Gemolong Sragen.

Hasil penelitian diketahui bahwa *self-talk* memiliki pengaruh terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMK Sakti Gemolong Sragen. Hal ini berarti *self-talk* memberikan kontribusi terhadap meningkatkan *self-regulated learning* dalam diri siswa. Adanya *self-talk*, siswa akan mampu meningkatkan kemampuan berfikir positif dalam dirinya sehingga mampu menghilangkan pemikiran negatif yang dapat berimbas pada terhambatnya kemampuan siswa dalam berkembang dan berprestasi sesuai dengan potensinya (Syifa, 2018). Selain itu, penggunaan teknik *self-talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa sehingga mampu menghasilkan hasil belajar yang maksimal (Yusuf & Haslinda, 2019).

Penggunaan *self-talk* dapat menumbuhkan pemikiran-pemikiran positif dalam diri siswa sehingga siswa dapat percaya akan kemampuan dirinya dan merasa bangga atas segala sesuatu yang telah dirinya lakukan (*self-reinforcement*). Penelitian Mingtio & Muhid (2022) mengungkapkan bahwa *positive self-talk* dapat meningkatkan efikasi diri siswa, sehingga siswa mampu melaksanakan semua tugas, kewajiban dan permasalahan yang dihadapi dalam lingkungan sekolah. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi SRL siswa, efikasi diri diperlukan siswa untuk mencapai tingkat kinerja tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian Adicondro & Purnamasari (2011) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *self-regulated learning* siswa. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri siswa, maka semakin tinggi pula

self-regulated learning siswa.

Lebih lanjut, *self-talk* dalam diri siswa akan membantu siswa melakukan kritik terhadap dirinya sendiri (*self-criticism*) sehingga siswa mampu memahami dirinya sendiri dalam melakukan penilaian diri, melakukan evaluasi, berfikir positif, bertindak positif serta mengambil keputusan yang dapat mendukung proses belajarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Panadero et al., (2017) yang mengungkapkan bahwa intervensi penilaian diri berpengaruh positif pada strategi belajar siswa dan efikasi diri. Penilaian diri ini penting dilaksanakan guna memperdayakan siswa agar siswa mampu belajar secara mandiri.

Self-talk merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk meregulasi motivasi, yang mana motivasi adalah salah satu aspek dalam SRL. *Self-talk* dapat digunakan dalam pengelolaan diri (*self-management*) siswa untuk mengukur regulasi dirinya termasuk pemberian intruksi atau arahan terhadap diri sendiri (Brinthaupt, 2019). Adanya pengelolaan diri ini, siswa akan mampu mengarahkan dirinya untuk melakukan pengaturan proses belajar sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam bidang akademik. Penelitian Hidayati (2018) menunjukkan bahwa pelatihan pengelolaan diri pada siswa dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Penelitian Sadi & Uyar (2013) juga menunjukkan bahwa siswa yang mahir menggunakan strategi belajar mandiri, meningkatkan penilaian diri, mengelola waktu dan lingkungan belajar serta memiliki tujuan lebih berhasil dalam kegiatan belajar.

Untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar, siswa akan mencari nasihat, informasi dan tempat yang mendukung kegiatan belajar (Zimmerman, 1990). Penilaian sosial (*social assessment*) penting dilakukan siswa, agar siswa mampu menangkap segala nasihat dan informasi yang disampaikan orang lain kepada dirinya. Selain itu, dengan penilaian sosial siswa dapat menilai lingkungan yang ada di sekitarnya mendukung proses belajar atau tidak. Menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar siswa sangat diperlukan, dengan adanya lingkungan yang mendukung proses belajar siswa akan lebih mampu mengoptimalkan proses belajarnya sehingga dapat meningkatkan kemampuan akademik siswa

Self-talk berpengaruh terhadap SRL siswa SMK Sakti Gemolong Sragen. *Self-talk* siswa berada dalam katagori tinggi sedangkan SRL siswa berada dalam katagori sedang. Untuk meningkatkan SRL siswa dibutuhkan pengelolaan diri yang baik, di mana dari hasil penelitian diketahui bahwa pengelolaan diri siswa berada dalam katagori sedang. Maka untuk meningkatkan SRL dibutuhkan pelatihan pengelolaan diri pada siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayati (2018) yang mengungkapkan bahwa pelatihan pengelolaan diri dapat meningkatkan SRL siswa. Selain itu menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar siswa juga diperlukan guna meningkatkan kenyamanan siswa dalam belajar sehingga dapat berpengaruh terhadap SRL siswa. Sebagai upaya meningkatkan SRL siswa, peran guru BK sangat diperlukan. Pemberian layanan BK yang tepat pada siswa dapat membantu siswa dalam mengembangkan *self-talk* dalam dirinya sehingga dapat mempengaruhi SRL siswa yang nantinya akan berdampak pada kemampuan akademik siswa.

Penelitian Syifa (2018) menunjukan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa. Penelitian Ari et al., (2019) juga mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif meningkatkan aspirasi dan efikasi karier siswa. Penelitian Yusuf & Haslinda (2019) yang menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al., (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Lebih lanjut, Penelitian Mingtio & Muhid (2022) juga mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan *positive self-talk* efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa, sehingga siswa

mampu melaksanakan semua tugas, kewajiban dan permasalahan di lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian di atas, layanan konseling kelompok dapat dipertimbangkan sebagai layanan yang diberikan pada siswa dalam mengembangkan *self-talk* siswa sehingga dapat mempengaruhi aktivitas akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) tingkat *self-talk* siswa SMK Sakti Gemolong Sragen berada dalam katagori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan berbicara dengan diri sendiri yang baik. Hal ini berarti siswa dapat memeriksa perkataan dan menanggapi orang lain, menunjukkan rasa bangga atas apa yang telah dilakukan, dapat melakukan kritik diri dengan baik, dan menunjukkan pengelolaan diri yang baik; (2) tingkat *self-regulated learning* siswa SMK Sakti Gemolong Sragen berada dalam katagori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki cukup kemampuan dalam mengatur cara berfikir, memotivasi diri dalam proses belajar, dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar; (3) *self-talk* dapat mempengaruhi *self-regulated learning* pada Siswa SMK Sakti Gemolong Sragen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* mempengaruhi *self-regulated learning* sebesar 25,2% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan terkait dengan *self-talk* dan *self-regulated learning* menggunakan metode eksperimen untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi SRL untuk mendapatkan hasil yang lebih beragam dan memperkaya pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling. Rekomendasi untuk guru BK adalah agar dapat membantu mengembangkan *self-talk* siswa dalam bidang belajar dengan strategi coping *self-talk* sehingga dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa melalui pemberian layanan konseling kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada pihak-pihak yang membantu dalam terselenggaranya penelitian ini. Pertama, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan memfasilitasi penelitian yang dilakukan. Kedua, SMK Sakti Gemolong Sragen yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dan membantu dalam proses penelitian.

References

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Aldina, F. (2019). Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan. *Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 120–126. <http://ejournal.staindirundeng.ac.id/index.php/tadib/article/view/266>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial. *HISTORIS : Jurnal Kajian*,

- Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Ari, U., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2019). *Jurnal Bimbingan Konseling The Effectiveness of Group Counselling with Self-Talk Technique to Improve Students ' Career Aspiration and Self-Efficacy*. 8(1), 97–101.
- Azizah, M., & Muslikah, M. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32575>
- Brinthaup, T. M. (2019). Individual differences in self-talk frequency: Social isolation and cognitive disruption. *Frontiers in Psychology*, 10(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01088>
- Etiafani, & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Akademik Pada Siswa Smk. *Jurnal Empati*, 4(4), 144–149.
- Fadilati, S. (2019). Effectiveness Of Self Talk Techniques in Group Counseling To Improve Adversity Quotient in Class X MIPA Student of SMAN 7 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 2(3), 135–145. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/1529>
- Fadli, R. P., Alizamar, A., & Afdal, A. (2017). Persepsi Siswa tentang Kesesuaian Perencanaan Arah Karir Berdasarkan Pilihan Keahlian Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Konselor*, 6(2), 74. <https://doi.org/10.24036/02017627578-0-00>
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *21st Century Education: A Reference Handbook*, 01(01), I-175-I–183. <https://doi.org/10.4135/9781412964012.n19>
- Hartiningtyas, L., Elmunsyah, H., & Kejuruan, P. (2016). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Locus of Control Internal Dengan Kematangan Vokasional Siswa Smk. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(6), 1127–1136. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/6457>
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138–150. <https://doi.org/10.1080/10413200490437886>
- Hidayati, B. M. R. (2018). Efektifitas Pelatihan Self Management Sebagai Upaya Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Kelas VII MTs Sunan Ampel Pare. *Journal An-Nafs*, 3(1).
- Jones, R. N. (2005). *Pratical Counseling and Helping Skills* (Fifth). SAGE.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*.
- Kendri, & Deli. (2020). Studi Konseptual Pengaruh Gadget terhadap Perfoma Akademik. *Conference on Business, Social Sciences and Innovation Technology*, 1(1), 516–524. <http://journal.uib.ac.id/index.php/cbssit>
- Lavasani, M. G., Mirhosseini, F. S., Hejazi, E., & Davoodi, M. (2011). The effect of self-regulation learning strategies training on the academic motivation and self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 627–632. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.285>
- Mingtio, S. M., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Positif Self Talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(1).
- Mulawarman, & Antika, E. R. (2020). *Mind-Skills Konsep dan Aplikasinya Dalam Praktik Konseling* (L. Novita & L. Kim (eds.); Pertama). KENCANA.

- Musariffah, N. A. (2018). Hubungan penggunaan smartphone dengan minat belajar siswa sma negeri 1 gedangan sidoarjo. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 6(3), 133–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jupe/article/view/25050>
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 128. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3264>
- Palerangi, A. M., Tuwoso, & Andoko. (2016). Kontribusi Kemandirian Belajar dan Keterampilan Sosial terhadap Pencapaian Kompetensi Kejuruan Siswa Paket Keahlian Teknik Permesinan di Koa Makasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(9), 1806–1816.
- Panadero, E., Jonsson, A., & Botella, J. (2017). *Effect of Self-Regulated Learning and Self-Efficacy: Four Meta-Analyses*. 22, 1–14.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Pratama, F. W. (2017). Peran Self-Regulated Learning Dalam Memoderatori Pembelajaran Dengan Pendekatan Saintifik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Satya Widya*, 33(2), 99–108. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p99-108>
- Priantini, D. A. M. M. O., & Suardipa, I. P. (2020). Disorintasi Self Regulated Learning dan Motivasi. *Maha Widya Bhuwana*, 3(2), 191–195.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self-Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 11–15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42698>
- Putri, R. D., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2021). Self-Talk and Thought Stopping Group Counseling Effectiveness To Reduce Academic Anxiety in Students With the Broken Home Family. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 95–103. www.idpublications.org
- Sadi, O., & Uyar, M. (2013). The Relationship Between Self Efficacy, Self-Regulated Learning Strategies and Achievement: A Path Model. *Journal of Baltic Science Education*, 12, 21–33.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 66–75. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3575>
- Simon, I. M., Rahman, D. H., Utami, N. W., & Laksana, E. P. (2020). Paket Pelatihan Coping Self-Talk bagi Calon Konselor. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(4), 559. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i4.13427>
- Sukmawansyah, A. T., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 1, 21–25.
- Syifa, R. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Dengan Teknik Self-Talk Melalui Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII G SMP Negeri 5 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 60–68. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/download/1519/1204>
- Tambunan, S. (2019). Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling

- (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam). *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1, 91–105.
- Tasdiq, T., Japar, M., & Awalya, A. (2020). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Talk technique to Improve Students' Self-Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 163–167. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing Academic Self-Regulated Learning. *What Do Children Need to Flourish?*, March, 251–270. https://doi.org/10.1007/0-387-23823-9_16
- Yulanda, N. (2017). Pentingnya Self Regulated Learning Bagi Peserta Didik Dalam Penggunaan Gadget. *Research and Development Journal of Education*, 3(2), 164–171. <https://doi.org/10.30998/rdje.v3i2.2013>
- Yulianti, P., Sano, A., & Ifdil. (2016). Self Regulated Learning Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(April), 98–102.
- Yusuf, A., & Haslinda, H. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep. *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 158. <https://doi.org/10.31100/dikdas.v2i1.330>
- Zaini, M. (2019). Effectiveness of Self Talk Techniques To Improve Public Speaking Ability in Class X Students of Daring Business and Marketing Businesses in Smk Muhammadiyah 1 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 170–175. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/index>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. Springer-Verlag.